



## План-конспект учебно-тренировочного занятия №12

Дата: 23.04.2020

День недели: Четверг

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное домашнее обучение

| №                    | Подготовительная часть  | Дозировка   |
|----------------------|---|---|
| 1                    | Беговые упражнения  | 5 мин   |
| 2                    | Частота на месте  |   |
| 3                    | ОРУ   | 5 мин   |
| Основная часть       |   |   |
| 1                    | <p><b>Физическая подготовка:</b><br/>           Развитие координации<br/>           Упражнение 10,11,12,13<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk">https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk</a></p> <p>Развитие силы<br/>           Приседания на месте<br/>           Приседания с выпрыгиванием<br/>           Прыжки на месте вместо скакалки.<br/>           Упражнение 14,15,20<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk">https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk</a></p> | <p>3 серии по 50 сек пауза 1 мин</p> <p>3 серии по 10-15 раз пауза 1 мин</p> <p>3 серии по 45 сек пауза 1 мин</p> |
| 2                    | <p><b>Техническая подготовка:</b><br/>           Упражнение 1,2,3<br/> <a href="https://www.youtube.com/user/ZenitFootballClub">https://www.youtube.com/user/ZenitFootballClub</a></p>  | 3 мин. Пауза 2 мин  |
| Заключительная часть |   |   |
| 1                    | <p>Стретчинг после тренировки<br/> <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=стретчинг+после+тренировки">https://www.youtube.com/results?search_query=стретчинг+после+тренировки</a></p>  | 5 мин   |
| 2                    | <p>Упражнение на пресс<br/> <a href="https://ggym.ru/exercises/uprazhneniya-dlya-pressa/">https://ggym.ru/exercises/uprazhneniya-dlya-pressa/</a></p>   | 5 мин   |